

## Escovação

Escove a parte externa dos seus dentes. Os de cima, escove de cima para baixo e os de baixo, de baixo para cima. Use movimentos curtos e delicados, para não machucar a gengiva.

1



Escove a superfície interna de cada dente, utilizando a mesma técnica anterior.

2



Escove a região das superfícies mastigatórias, realizando movimentos de vai e vem, para frente e para trás.

3



Use o limpador ou escove sua língua para remover bactérias, a saburra lingual e o mau hálito.

4



A higiene das próteses dentais, pode ser realizado com escovações diárias, após as alimentações, com escova individual (apenas para a prótese) de cerdas macias, sabão neutro e lavagem em água corrente.



A saliva abriga inúmeras bactérias, o que faz com que a boca seja um ambiente favorável para a proliferação e crescimento de microrganismos, como o coronavírus.



**A falta de higiene e saúde bucal pode fazer com que a imunidade fique baixa, aumentando os riscos de infecções e lesões em boca.**



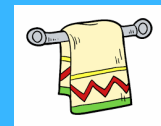
### Para uma rotina adequada :

- 1 Escovar os dentes - escova de cerdas macias com creme dental, todos os dias após a refeições e principalmente antes de dormir.
- 2 utilizar O fio dental pelo menos 1x ao dia, antes da escovação dental
- 3 A língua também deve ser higienizada. Inicie a partir da parte mais posterior da língua para a ponta da língua, em 3 ações de "varredura".
- 4 Uso de enxaguante bucal, quando recomendado pelo dentista.

É ESSENCIAL TERMOS CUIDADOS IMPORTANTES PRINCIPALMENTE DURANTE A PANDEMIA DO CORONAVÍRUS



### INDIVIDUALIZAÇÃO DE OBJETOS



Sabão, escova, pasta de dentes e toalha de rosto São de uso pessoal e intransferível!



As escovas dentais devem ser guardadas separadamente uma das outras, na posição vertical, em local arejado, sem umidade.

## Auto exame bucal

O auto exame pode ajudar você a perceber cedo problemas bucais e oferece maiores chances de sucesso de tratamentos, como por exemplo, do câncer de boca.

**O AUTOEXAME PODE AUXILIAR A PERCEBER Cedo ALTERAÇÕES, MAS NÃO DESCARTA A NECESSIDADE DE CONSULTA COM DENTISTA.**



### O que procurar ?

- Mudanças na aparência dos lábios e parte interna na boca.
- Endurecimentos
- Caroços
- Feridas ou manchas
- Sangramento
- Inchaços
- Áreas dormentes
- Dentes amolecidos ou quebrados



Elaborado por Residência Multiprofissional em Saúde Onco-Hematologia 2020 / Michele Soares Lima

BRASIL. Conselho Federal de Odontologia. Ofício 477/2020/CFO. Atendimento odontológico- COVID-19, Brasília, DF, 16 mar.2020.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretária de Assistência à Saúde. Instituto Nacional de Câncer. INCA, Falando Sobre Câncer da Boca. Rio de Janeiro : INCA, 2002

#### Como fazer o auto-exame?



SAÚDE BUCAL  
EM  
TEMPOS DE  
**COVID-19**